

10 bonnes raisons de boire ce délicieux nectar !



- Très nourrissant, surtout avec des fruits frais, de saison, il te rassasie et te donne plein d'énergie
- 60% fruits, 40% feuilles vertes : il t'apporte une part des 5 rations de fruits/légumes par jour !
- Il t'aide à grandir et être en forme : minéraux, vitamines
- Ni gras ni sucré, riche en anti-oxydants et chlorophylle pour une bonne santé
- Aliment complet : plein de fibres pour bien éliminer
- Rapide et facile à préparer : top chrono prêt en 5 minutes !
- Facile à digérer ! Pense à bien le mâcher !
- Tu t'habitues à manger des feuilles vertes ! voire à en raffoler comme les singes avec lesquels on a 99,4% de gènes en commun !
- Grâce aux acides aminés, tu as moins envie de sucreries
- En plus c'est délicieux ! Essaye-vite les recettes au dos !

RECETTES SMOOTHIES VERTS



Privilégier des fruits /légumes frais, de saison, bio si possible, en parfait état, bien mûrs et bien lavés

<u>Mâcher le smoothie même si c'est liquide</u>, pour faire venir les enzymes de la salive et faciliter une pré-digestion.

Dans un mixer/blender : mettre les fruits lourds et le chou au fond avec l'eau et épinard ou autres feuilles vertes au dessus

Smoothie vert 1

- 1 pomme ou poire
- 1 kiwi, 1 banane
- 2 poignées d'épinards
- 1 à 2 tasses d'eau

Smoothie vert 2

- 4 pommes
- 5 feuilles de chou
- ½ jus de citron
- 1 à 2 tasses d'eau

Smoothie rouge

- 2 poires
- 1 banane
- 50g de betterave crue
- 8 feuilles de betterave bien vertes ou fanes
- 1 à 2 tasses d'eau





« MANGER BIEN

MANGER SAIN »